

Panqueques

Meal Components: Grains

Breads, A-12

Ingredients	25 Servings		50 Servings		Directions
	Weight	Measure	Weight	Measure	
Trigo integral de salvado, enriquecido trigo mezclado	1 lb	3 3/4 tazas	2 lb	1 Cuarto gl 3 1/2 tazas	<ol style="list-style-type: none"> 1. Combine harina, polvo de hornear, sal, leche en polvo, y azúcar en un tazón. Mezcle por 3 minutos en baja velocidad. 2. En un tazón separado, combine huevos, agua y aceite. Agregue los ingredientes secos. Mezcle por 1 minuto en baja velocidad. Raspe las paredes del tazón.
Polvo de hornear		2 Cda		1/4 taza	
Sal		3/4 Cda		1 1/2 Cda	
Leche en polvo descremada		1/2 taza		1 taza	
Azúcar		2 Cda 2 Cda		1/3 taza	
Congelados huevos enteros, descongelados	8 oz	3/4 taza 3 Cda	1 lb	1 3/4 tazas 2 Cda	
O		O		O	
Huevos frescos grandes		5 Chaque		9 Chaque	
Agua		2 1/2 tazas 2 Cda		1 Cuarto gl 1 1/4 tazas	

3. Mezcle por 1 minuto en velocidad baja. NO MEZCLE DEMASIADO. La masa va a estar con grumos.
4. Sirva con cuchara servidora No. 20 (3 1/3 de cuchara) en un a plancha o sartén para freír pesado, que estuvo calentado a 375°F. (Si desea, ponga levemente aceite en la cobertura de la plancha)
5. Cocine hasta que la superficie de los panqueques este cubierta con burbujas y los costados estén dorados,aproximadamente por 2 minutos. De vuelta y cocine hasta que este dorado ligeramente en el otro lado, aproximadamente 1 minuto.
6. Sirva inmediatamente
7. Porción es un panqueque.
8. No es necesario Punto Critico de Control.

Notas

Un nuevo análisis de nutrientes está por venir. Editado Julio 2014. La estandarización está en progreso.

El ingrediente de grano en esta receta tiene que pasar el criterio rico de grano de trigo entero por el Servicio de Comida y Nutrición (Food and Nutrition Service).

Serving	Yield	Volume
1 panqueque otorga 1 rebanada de pan.	25 Servings: 25 (4-pulgadas) panqueques	25 Servings: 1 cuarto ¼ tazas (masas)
	50 Servings: 50 (4 pulgadas) panqueques	50 Servings: 2 cuartos 2 ½ tazas (masa)

Nutrients Per Serving					
Calorías	129	Grasa saturada	1 g	Hierro	1 mg
Proteínas	3 g	Colesterol	39 mg	Calcio	89 mg
Carbohydrate	16 g	Vitamina A	90 IU	Sodio	207 mg
Grasa total	5 g	Vitamina C		Fibra dietetica	1 g